



“Öz bakım becerilerini kazanmak çocukların bağımsız, yeterli ve kendine güvenen kişiler olmasında çok önemli bir rol oynar.”



Çocukların gelişim dönemine uygun olarak yapabilmesini beklediğimiz, kendi bakımı ve yaşamını başka kişilerin yardımına ve varlığına ihtiyaç duymadan sürdürebilmesini sağlayan kişisel bakım becerilerine öz bakım becerisi diyoruz. Öz bakım becerilerini kazanmak çocukların bağımsız, yeterli ve kendine güvenen kişiler olmasında çok önemli bir rol oynar. Aynı zamanda psiko-motor, el-göz koordinasyonları, zihinsel ve sosyal gelişimleri açısından da çok önemlidir.

## 5-7 Yaş Çocukların Öz Bakım Becerileri Nelerdir?

Kendi kendine giyinip-soyunabilir.

Saçlarını tarayabilir.

Fermuarını açıp kapatabilir.

Bıçakla yumuşak nesnelere kesebilir.

Bıçakla ekmeğine yumuşak nesnelere sürebilir.

Ayakkabılarını bağlayabilir.

Tabağına servis tabağından yiyecek alabilir.

Duruma ve hava şartlarına uygun giyecekleri seçebilir.

Yardımla saçını tarayabilir.

Giysisindeki büyük düğmeleri ilikleyip çözebilir.

Sözel ipuçları ile tabakları, peçeteleri, çatal ve kaşıkları doğru yerleştirerek sofraya yardım edebilir.

Boyuna uygun bir askıya ceketini veya hırkasını asabilir.

## Çocuklar Öz Bakım Becerisi Kazanırken Aileler Ne Yapabilirler?

### **Model Olabilirsiniz:**

Çocuklar anne babanın fark etmediği zamanlarda bile onları izlemeye devam ederler. Öğrenmenin ve bir beceri geliştirmenin en etkili yollarından biri taklit etmektir, bu yüzden çocuğunuza model olmanız önemlidir.

### **Resimli Hatırlatmalar Yapabilirsiniz:**

Çocuklara sürekli hatırlatmalar yapmak ve sürekli "hadi" kelimesini kullanmak, çocuklarda tepkisel davranışlara sebep olabilir. Bunları engellemek için beklediğiniz davranışları resimli ve renkli notlar hazırlayıp görebileceği yerlere asarak hatırlatabilirsiniz. Örneğin banyoda aynanın üstüne diş fırçalayan bir çocuk resmi asabilirsiniz.

### **Keyifli Hale Getirebilir- Motive Edebilirsiniz:**

El-yüz yıkama, giyinme gibi faaliyetleri, keyifli zaman paylaşımı haline dönüştürebilirsiniz, çocuğunuzun çabalarını görüp takdir edebilirsiniz.

### **Temizlik:**

Çocuklara öncelikle kazandırılması gereken şey kirlenmemeleri değil, kirlendikten sonra nasıl temizlenmeleri gerektiğidir.

### **En Güzeli - En Hızlıyı Beklemeyin:**

Her yeni kazanılan becerinin ilk dönemleri acemilik sürecidir. Acemilik döneminde çocuğunuzdan hızlı ve en güzel şekilde yapmasını beklemek, çocuğunuzun kendine olan güvenini ve isteğini kırabilir.

### **Yapabilmesi İçin İzin Verip, Zaman Tanıyabilirsiniz:**

Çocuğunuzun bir beceriyi tam olarak yerine getiremeyeceğini bilseniz bile, denemesine izin verip, ona rehberlik edebilirsiniz.